

5月 献立予定表



【献立のねらい】初夏のさわやかさを感じる献立・朝食の大切さを知らせる献立											
日 (曜)	主食	おかず	使われている食品と主な働き							その他 調味料	一ロメモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		その他		
			1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜・ 果物	5群 穀類・ 芋類・砂糖	6群 油脂			
1 (金)	チーズパン ▲	★さわらサクサクフライ キャベツのレモン和え 卵とコーンのスープ△□	さわらサクサク フライ(鱈) 卵	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ えのきたけ コーン きゅうり キャベツ レモン	パン じゃが芋 でん粉 砂糖	菜種油 揚げ油	チンゲンサイ 鶏がらスープ しょうゆ こしょう 塩 酢	<p>【今月のみやこ町産予定】 人参 玉ねぎ きゅうり チンゲンサイ ねぎ ほうれん草 小松菜 にんにく 春菊 米 しょうゆ</p> <p>初夏の食べ物を味わおう 5月は新玉ねぎ、新にんじん、新じゃがと新のつく野菜がたくさん出回ります。みずみずしく、やわらかい旬の野菜を味わいましょう!</p> <p>新茶を味わおう お茶がおいしい季節です。「夏も近づく八十八夜〜♪」と茶摘みの歌にあるように、八十八夜は茶摘みの最盛期です。この日に摘まれた新茶はとても縁起がよいとされています。</p> <p>体調をととのえてベストをつくそう!</p> <p>体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。</p> <p>朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。早寝、早起きの習慣を身につけましょう。</p> <p>早寝</p> <p>早起き</p>	
7 (木)	新玉ねぎ ごはん△	サーモンフライ△ 小松菜のごま和え△ 豆腐のすまし汁△	サーモンフライ (鮭) 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 春菊 小松菜	生姜 玉ねぎ 椎茸 キャベツ	米 砂糖	揚げ油 ごま	しょうゆ 酒 中華スープ 塩 かつおだし 昆布だし みりん		
8 (金)	ミルクねじり パン▲	オムレツデミグラスソース□△ マセドアンサラダ ABC スープ△	オムレツ(卵) チキンハム	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり	パン マカロニ 砂糖 てん粉 じゃが芋	オリーブオイル ノエッグ マヨネーズ	チンゲンサイ 鶏がらスープ しょうゆ ケチャップ ウスターソース からし デミグラスソース		
11 (月)	ごはん	いわしかばすレモン煮△ ほうれん草の三色和え△ けんちん汁△ 八女茶ムース▲	いわしかばす レモン煮 (いわし) 油揚げ 豆腐	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう 椎茸 こんにやく キャベツ たくあん	米 砂糖 ムース(砂糖)	ごま	かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん		
12 (火)	ごはん 味付のり	じゃが芋のそぼろ煮△ ねぎ入り出し巻き玉子□△ キャベツと油揚げのお浸し△	出し巻き玉子 (卵) 鶏肉 油揚げ かつお節	牛乳 味付のり	人参	生姜 玉ねぎ こんにやく 枝豆 キャベツ	米 じゃが芋 砂糖 てん粉	菜種油	酒 しょうゆ 塩 みりん		
13 (水)	麦ごはん	【宮崎県の料理】 チキン南蛮②△ 一食ノエッグ タルタルソース ピーマンのツナ和え△ 切干大根のみそ汁	鶏肉 厚揚げ みそ ツナ かつお節	牛乳	ねぎ ピーマン 人参	玉ねぎ 切干大根 生姜 コーン キャベツ	米 麦 でん粉 砂糖	揚げ油 ノエッグ タルタルソース ノエッグ マヨネーズ	いりこだし 昆布だし しょうゆ 酒 酢 塩		
14 (木)	麦ごはん	ポークカレー△ ささみとごぼうのソテー△ 海藻サラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 海藻	人参	にんにく 玉ねぎ 生姜 りんご 大根 ごぼう コーン キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖	カレールウ 菜種油 ごま ごまドレッシング	ケチャップ しょうゆ ウスターソース 酒 青じそドレッシング		
15 (金)	背割り コッペパン▲	チリコンカン△ キャベツのクリームスープ▲ りんご	牛肉 豚肉 赤いんげん豆 大豆 ウインナー	牛乳	人参 トマト パセリ	玉ねぎ コーン キャベツ 生姜 りんご	パン じゃが芋 コンスタチ 砂糖	オリーブオイル	チンゲンサイ 鶏がらスープ ウスターソース 刻みパセリ ケチャップ ローリエ コソメ		
18 (月)	麦ごはん	甘辛チキン△ ほうれん草のナムル△ もやしスープ△	鶏肉	牛乳 白す干し	人参 ねぎ ほうれん草	大根 もやし 生姜 玉ねぎ キャベツ	米 麦 春雨 砂糖 てん粉	ごま ごま油	チンゲンサイ しょうゆ 塩 酒 みりん ケチャップ コチジャン 酢		
19 (火)	若布ごはん	【食育の日：にんじん】 ごぼうのメンチカツ△ にんじんサラダ△ キャベツのみそ汁	メンチカツ (鶏肉) みそ チキンハム 油揚げ 豆腐	牛乳 若布	ねぎ 人参	えのきたけ 生姜 キャベツ	米 麦 スバゲティ	揚げ油 ノエッグ マヨネーズ	いりこだし 塩 こしょう		
20 (水)	ごはん	塩肉じゃが いわし平つくね 即席漬け△	豚肉 厚揚げ いわし平つくね (いわし)	牛乳 昆布	人参	生姜 玉ねぎ こんにやく 枝豆 キャベツ きゅうり	米 じゃが芋 砂糖	ごま	酒 鶏がらスープ 塩 しょうゆ		
21 (木)	ごはん	鯖塩焼き ひじきのカレー炒め△ キャベツのかき玉汁□△ アーモンド フィッシュユ	鯖 卵 油揚げ	牛乳 ひじき いりこ	ねぎ 人参	えのきたけ キャベツ 枝豆	米 でん粉 砂糖 じゃが芋	菜種油 アーモンド	昆布だし みりん かつおだし 塩 しょうゆ カレー粉		
22 (金)	フォカッチャ△	【イタリアの料理】 ペネポロネーゼ△ ごぼうの彩りサラダ△ 野菜スープ△ レモンゼリー	豚肉 大豆	牛乳	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ セロリ キャベツ 生姜 枝豆 コーン ごぼう	フォカッチャ じゃが芋 砂糖 ペンネマカロニ ゼリー(砂糖)	オリーブオイル 菜種油 ごま ごま油 ノエッグ マヨネーズ	チンゲンサイ 塩 こしょう ローリエ しょうゆ ケチャップ ウスターソース 酢		
25 (月)	麦ごはん	うずら卵入り中華丼△□ 揚げ餃子②△ バンサンスープ	豚肉 いか うずら卵 餃子(豚肉) チキンハム	牛乳	人参 チンゲンサイ	生姜 玉ねぎ 椎茸 きくらげ 筍 キャベツ きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉 春雨	菜種油 揚げ油 ごま油	酒 チンゲンサイ 塩 中華スープ 酢 しょうゆ みりん		
26 (火)	ごはん お茶ふりかけ△	さんまおかか煮△ 小松菜と高野豆腐のお浸し△ 五目汁△	さんまおかか煮 (さんま)豆腐 油揚げ 鶏肉 高野豆腐 かつお節	牛乳	人参 ねぎ 小松菜	ごぼう 大根 ひらたけ キャベツ	米 砂糖	ごま	酒 かつおだし 昆布だし 塩 しょうゆ みりん ふりかけ		
27 (水)	ごはん	キャベツ入り平つくね② 金平ごぼう△ 玉ねぎのみそ汁	平つくね (鶏肉) 豚肉 厚揚げ みそ	牛乳 若布	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ こんにやく ごぼう	米 砂糖	ごま油	昆布だし いりこだし 酒 しょうゆ		
28 (木)	麦ごはん	ハヤシライス△ フレンチサラダ ヨーグルト▲	牛肉 大豆 ツナ	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト パセリ	生姜 にんにく 玉ねぎ エリンギ キャベツ きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖	ハヤシルウ オリーブオイル 菜種油	チンゲンサイ ケチャップ デミグラスソース 酢 塩 ウスターソース こしょう		
29 (金)	胚芽食パン ▲	青さ入りあじフライ△ コールスロー 洋風卵スープ□△	あじフライ (あじ) 卵	牛乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ コーン えのきたけ キャベツ レモン	パン でん粉	揚げ油 ノエッグ マヨネーズ	チンゲンサイ 鶏がらスープ 塩 しょうゆ こしょう		
5月分平均栄養価			エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー比					
栄養基準値			746kcal	15.0%	28.8%						
			830kcal	13~20%	20~30%						

◎牛乳は毎日つきます。牛乳を料理にも使用している場合は「牛乳」と表記しています。

◎★印は新しい献立です。

◎給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。

*アレルギー表示について

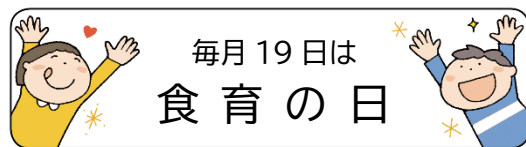
使用材料の中に下記の食品が含まれている場合には、次のような印をつけています。

卵	乳	小麦	そば	落花生	くるみ	カシューナッツ	えび	かに
□	▲	△	■	●	○	◎	◆	◇

*加工食品中に特定原材料が数ppm以上(1/100万)の濃度で含まれた場合に表示しています。

但し、極微量[数ppm未満(1/100万)]の濃度の場合には、表示していない場合があります。

*アレルギー表示は上記の9品目のみになります。ご了承ください。



毎月19日は
食育の日

毎月、食育の日にちなみ、みやこ町産の食材を給食に取り入れ、紹介していきます。

にんじん(人参)



にんじんはβ-カロテンがとても多い野菜です。β-カロテンは抗酸化作用が高く、体内でビタミンAにかわって皮膚や粘膜を健康に保ってくれます。β-カロテンは脂溶性なので、油で炒めると吸収率が高まります。